

COME SANO Y SALUDABLE

¿Cómo planificar una dieta con una baja huella de carbono?

Cereales, derivados y tubérculos

Alterna el consumo de arroz o pasta con el de otros cereales y pseudocereales, como mijo o quinoa nacionales, como platos principales de las comidas, o incluso, incorpora los cereales de invierno (cebada, centeno o trigo).

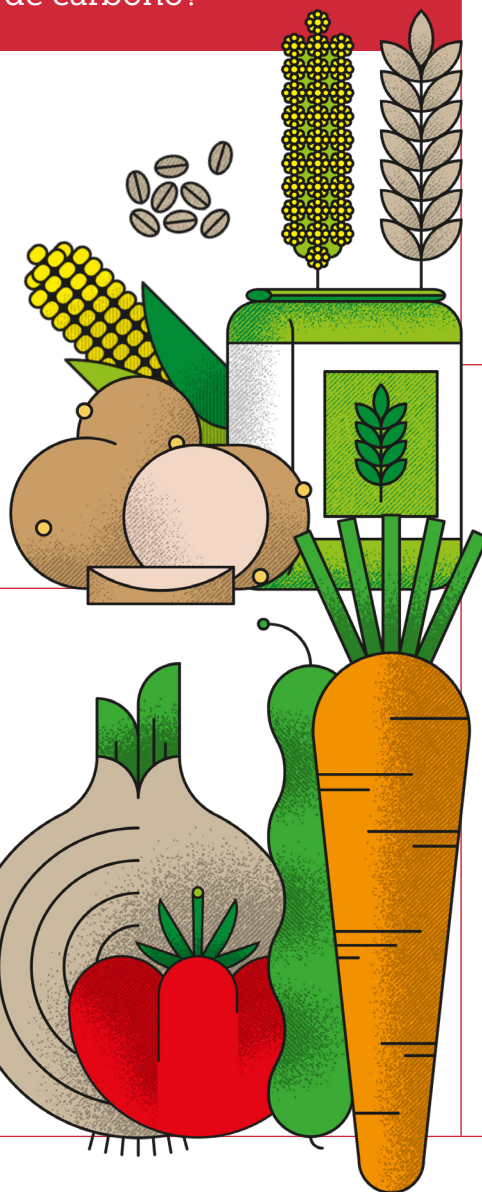
—
Reduce el consumo de panes y cereales de desayuno muy procesados.

Hortalizas, legumbres verdes y frutas frescas

Reduce el consumo de aquellas que no sean de temporada (pepino, tomate, judías verdes en invierno...) y las que están procesadas (tomate pelado, triturado...).

—
Opta por variedades de cercanía y provenientes de cultivo tradicional.

—
En el caso de las frutas, procura reducir las que provengan exclusivamente de invernadero (bayas).



Aceites vegetales y frutos secos

Consume preferentemente aceite de oliva para la cocción culinaria y como grasa de adición.

—
Prioriza la versión natural de los frutos secos sin sal añadida frente a la tostada, tanto por su menor huella de carbono como por su mayor contenido en sustancias antioxidantes. En todo caso, intenta optar por aquellos que sean de producción nacional.



Alimentos proteicos de origen animal y vegetal

Son menos sostenibles que los de origen vegetal, pero aportan micronutrientes como la vitamina B₁₂ y la D que no se encuentran en alimentos de origen vegetal, salvo si están enriquecidos artificialmente.

—
Consume estos alimentos balanceando su beneficio nutricional con las emisiones de GEI, alternando el consumo de carnes de ave, pescados y mariscos. Si consumes carnes rojas, que sean de producciones extensivas ya que presentan una menor huella de carbono además de otros beneficios ecosistémicos.

—
Incorpora la legumbre como fuente de proteína más sostenible, alternando con alimentos de origen animal como fuentes de vitamina B₁₂, D o hierro.

—
Las raciones de consumo de huevos, quesos o derivados cárnicos magros presentan el mismo efecto medioambiental que las de carnes o pescados, pero aportan la mitad de proteína por ración de consumo.

